WYCHOWANIE FIZYCZNE w SZKOLE

MIESIĘCZNIK

ORGAN KOMISJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
I PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO
WYDZIAŁU PEDAGOGICZNEGO Z. N. P.

KWIECIEŃ

WARSZAWA NR 8

1938-9 ROK VI

T R E Ś Ć   N U M E R U:

NAKŁADEM ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POL.
ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI: Warszawa, ul. Smulikowskiego 4.

Redaktor przyjmuje w środy od g. 18 do 19 i w piątki od g. 12 do 13. Tel. 302-41.
Sekretariat Wydziału Wydawniczego czynny codziennie od g. 9 do 15. Tel. 238-92.
Administracja czynna od godziny 8 do 15. Telefon 269-49.

WARUNKI PRENUMERATY:

Prenumerata roczna . . . . zł 8.—
Dla członków Związku Nauczycielstwa Polskiego . . . zł 4.—
Przy prenumerowaniu dwóch i więcej czasopism . . . zł 3.—

KONTO P. K. O. nr 6880.

KAŻDY CZŁONEK Związku Nauczycielstwa Polskiego może otrzymać „Wychowanie Fizyczne w Szkole" bezpłatnie, jako dodatek miesięczny do „Głosu Naucz.".

Zakłady Graficzne „NASZA DRUKARNIA", Warszawa, ul. Sienna 15.

WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE

1938/9 — Nr 8

WARSZAWA

PEHR HENRIK LING

W stulecie śmierci (1839 3.V 1939)

Pomnik trwalszy stworzyłem, niźli w spiżu ryty;
Królewskim sterczy czołem nad piramid szczyty...
Ani zgubne ulewy, ani Akwilony
Nie zdołają go skruszyć, ani niezliczony
Szereg lat, ni bieg wieków... Ja nie umrę cały...

Horacy, „Carmina"

Książka Guts Muthsa „Gymnastik für die Jugend" już w sześć lat po ukazaniu się zostaje przełożona na język duński (w 1779 r.). Przypadkowo dostaje się w ręce studenta teologii Franciszka Nachtegalla, który zakłada w Kopenhadze pierwszy w czasach nowych instytut gimnastyczny. Do instytutu tego pilnie uczęszcza młody Szwed, nazwiskiem Ling, studiujący na uniwersytecie kopenhaskim język i kulturę staroskandynawską. Szwedowi temu sądzonym było stać się twórcą systemu gimnastycznego, znanego powszechnie pod nazwą szwedzkiego albo Linga. System ten w niedługim czasie dotarł do wszystkich zakątków świata i rozpowszechniony został w szkołach i armii narodów cywilizowanych obu półkuli.

Piotr Henryk Ling urodził się w Smalandii w Södra Ljunga. Ojciec jego był wiejskim pastorem, dziad zaś jednym z rycerzy Karola XII Po dziadku odziedziczył Piotr chęć do bohaterskich przygód. Oddano go do szkoły łacińskiej w Växjö, z której w 15 roku życia zostaje wydalony za niezbyt obciążający figiel chłopięcy. Nie długo potem został ponownie przywrócony do łaski i w roku 1793 po ukończeniu szkoły zapisuje się na uniwersytet w Lund, gdzie przebywa tylko w ciągu semestru wiosennego i jesiennego. Jeszcze w czasie jego pobytu w szkole odumarł go najpierw ojciec, a wkrótce potem matka, tak, że już w 13 roku życia Ling został zupełnym sierotą, co bez wątpienia miało nie mały wpływ na ukształtowanie się całego jego późniejszego życia.

Po opuszczeniu Lund udaje się Ling na krótki pobyt do Upsali, gdzie studiuje teologię, a w ciągu następnych 5 lat mieszka w Sztokholmie i okolicy. Tu utrzymuje się z prywatnych lekcji języka francuskiego i niemieckiego oraz przejściowo jest kontraktowym pisarzem w jednym z urzędów.

W tym czasie próbuje on również pisać sztuki teatralne, marzy o osiedleniu w swych stronach rodzinnych i poświęceniu się piśmiennictwu. Sztokholm nie podobał się Lingowi, gdyż, jak się uskarża, ludzie tam nie oceniają na podstawie wartości wewnętrznej, lecz na zasadzie zewnętrznego wyglądu.

Latem roku 1799 udaje się Ling do Kopenhagi, gdzie przebywa bez przerwy w ciągu lat pięciu. Tu bywał on częstym i pilnym gościem w bibliotece królewskiej, gdzie zapamiętale studiował językoznawstwo, a poza tym zapisał się na uniwersytet kopenhaski. Początkowo otrzymywał najpewniej zasiłki z domu, lecz później zdany na łaskę losu, utrzymuje się znów z nauczania języków. Ling nie był oszczędnym i zapobiegliwym gospodarzem. Gdy miał pieniądze beztrosko wydawał je na zabawy z kolegami i koleżankami, a później często cierpiał niedostatek. Jak opowiadają jego biografowie Ling rzadko bywał w teatrze, a karty nie interesowały go



Dom, w którym urodził się P. H. Ling.

zupełnie; jeśli natomiast warunki mu pozwalały na to „raczył się obficie darami Bacchusa i Cerery". Był on w ogóle czuły na wdzięki niewieście, a poza tym lubił się przystrajać w przepyszne szaty, skrojone według najświeższej mody. Był też jednym z pierwszych, którzy ukazali się na Langelinie (wybrzeże kopenhaskie) w stroju według nastałej tam wówczas angielskiej mody. W owym czasie Lingowi zaczął dawać się już we znaki reumatyzm w kończynach oraz dolegać kaszel. Dolegliwości te chwilami ustępowały, chwilami wzmagały się i nie opuszczały go do końca życia.

W Kopenhadze styka się Ling z wybitnymi myślicielami doby ówczesnej, jak poeta Oehlenshläger, biskup Grundtvig, Henryk Steffens, zaprzyjaźnia się z badaczem nordyckiej starożytności Werlauffem, który skierował zainteresowania młodego Szweda na literaturę i podania o bohaterach staro-

skandynawskich. Tu poznaje również współczesną literaturę niemiecką i filozofię naturalną Schellinga.

Początkowo, jak już wzmiakowałem, dużo czasu poświęca studiom językoznawczym i myśli o opracowaniu według własnego planu, gramatyki różnych języków nowożytnych i rodzimego; zastanawia się również nad innymi reformami, ale żadnego z tych projektów nie udało mu się urzeczywistnić. Zresztą Ling, jako umysł wyjątkowo ruchliwy, wnikliwy i utalentowany miał zainteresowań i planów bardzo wiele i dlatego pasjonował się wieloma gałęziami nauk, nie będąc w możności doprowadzenia do końca poszczególnego działu studiów uniwersyteckich, które zupełnie nie



Piotr Henryk Ling.

zadowalały jego zainteresowań i pędu do szerokiej, nieskrępowanej więzami fakultetu wiedzy.

Niezależnie od swych wielostronnych zainteresowań naukowych, Ling w czasie swego pobytu w Kopenhadze w ciągu trzech lat pilnie uczęszczał na naukę fechtunku, prowadzoną przez dwóch emigrantów francuskich Montricharda i Bermera oraz do gimnastycznego instytutu Nachtegalla. Do zażyłości między nim a kierownikiem nie doszło. Były to zgoła odmienne natury, które działały na siebie raczej odpychająco. Ling — natura bezpośrednia i szczera — nie mógł powstrzymać się od uwag krytycznych na temat gimnastyki Nachtegalla. Gimnastyka ta, której wyczyny miały

stanowić jedynie środek wzmacniający zdrowie, nie zadowalała Linga. Ling natomiast uważał gimnastykę za wyższą sztukę — mającą nierównie rozleglejsze zadania — którą usiłował oprzeć o podstawy naukowe, zgodnie z prawidłami matematyki i anatomii. I z tego wielkiego planu Linga pozostały jeno usiłowania, a twórca jego zdawał sobie sprawę z tego, skoro pisał: „...proszę Boga, aby przyszli lekarze i wychowawcy jeden po drugim rozszerzali i ulepszali moje próby". Zasługa Linga w tej mierze polega raczej na tym, że przejęty zasadą Galena — „Pedotriba a Gymnaste diversus ut a Medico coquus" — wskazał potomności właściwą drogę tworzenia racjonalnej gimnastyki.

Ling tak się zżył z warunkami kopenhaskimi, że uważał Danię za swą drugą ojczyzną, a wybitne zdolności językowe pozwoliły mu nawet tworzyć po duńsku. Gdy w roku 1801 flota angielska pod wodzą admirała Nelsona oblega Kopenhagę, Ling, pragnąc brać udział w obronie umiłowanego przez siebie miasta, wstępuje do korpusu studenckiego. Przypadek zrządził, że kompania, do której został przydzielony, nie bierze wprawdzie udziału w walkach w czasie bombardowania miasta w dniu 2 kwietnia, ale to bynajmniej w niczym nie umniejsza patriotycznych zapędów Linga.

Jesienią 1804 roku opuszcza Ling Kopenhagę, aby objąć stanowisko fechtmistrza uniwersytetu w Lund. Wynagrodzenie za te czynności było tak niskie, że Ling musiał pomyśleć o dodatkowym zajęciu. Idąc w ślady Nachtegalla urządza salę gimnastyczną i ogłasza w miejscowym piśmie, że naucza języków nowożytnych oraz fechtunku, woltyżerki, pływania itd.

Początkowo Ling czuł się obco w swej ojczyźnie, lecz szybko pochłonięty został pracą, zwłaszcza, że była ona oceniana przez uczniów i przełożonych z zadowoleniem i uznaniem. I tutaj obraca się w kręgu ówczesnych myślicieli i on, fechtmistrz uniwersytetu, wywiera przemożny wpływ na twórczość swych nowych przyjaciół, którzy dzięki niemu wprowadzają do swych utworów tematy i motywy z nordyckiej mitologii i historii. Sam Ling wierzył, że przy pomocy swych utworów zdoła obudzić w młodzieży szwedzkiej uczucia patriotyczne i zapał do czynów bohaterskich, a dzięki gimnastyce wychowa pokolenie ludzi zdrowych i mocnych, godnych swych rycerskich przodków. W czasie ferii uniwersyteckich odbywa Ling podróże do innych miast, szczególnie do Malmö, Göteborg i Kristianstadt, gdzie również stara się wszczepić głoszone przez siebie idee i wprowadzić gimnastykę. Chęć uczynienia gimnastyki racjonalną, oparcia jej o prawdy naukowe, skierowała Linga do prosektorium, gdzie wiele czasu poświęca sekcjom, lecz tą drogą oczywiście nie mógł osiągnąć zamierzonych rezultatów. Rozumiejąc natomiast dobrze, jak powinien być ukształtowany człowiek zewnętrznie, z wyjątkową trafnością obmyślał i konstruował ćwiczenia, przy których pomocy można by usunąć nieestetyczne, brzydkie nawykowe postawy i ruchy uczniów, będące wynikiem życia szkolnego lub zawodowego. Na tym polu

osiągnął Ling wspaniałe rezultaty i najpewniej już w Lund obmyślił on mnóstwo celowych ćwiczeń kształtu, tak charakterystycznych dla jego systemu. Przejęty patriotycznymi ideami i pełen entuzjazmu dla swej sprawy tu, w zacisznym miasteczku Lund, opracowuje także własną, ulepszoną metodę walki na florety i na bagnety, która już w roku 1818 została wprowadzona w armii szwedzkiej.

Zabiegi i usiłowania Linga nie zawsze spotykały się ze zrozumieniem u „góry". Gdy w roku 1812 zwrócił się on o zasiłek rządowy, odpowiedziano mu, co jest charakterystyczne dla owych czasów, że „dość mamy kuglarzy i linoskoczków, abyśmy mieli z ich powodu obciążać kasę skarbową". Ling nie zrażony takimi i tym podobnymi trudnościami, pracuje wytrwale w dalszym ciągu. Już w następnym roku przenosi się do Sztokholmu, gdzie zostaje najpierw nauczycielem gimnastyki, w pięć lat później fechtmistrzem w akademii wojskowej w Karlberg. W latach trzydziestych pełnił już Ling w akademii tylko funkcje nadzorcze (inspekcyjne) nad nauką szermierki i gimnastyki. Z tego czasu zachowała się historia, świadcząca, że dla poparcia głoszonych teorii twórca systemu szwedzkiego nie gardził nawet momentami teatralnymi.

Pewnego razu miał on referat dla kadetów o sztuce szermierki. W chwili, gdy Ling wypowiedział proste, a słuszne zdanie, że największa nawet siła nieodpowiednio użyta w znacznej części zatraca się, a nawet idzie na marne, podczas, gdy niewielka siła, właściwie zastosowana, posiada w praktyce dominujące znaczenie, obecny na wykładzie generał Léfren zbliżył się do wykładowcy i rzekł: „Jest to wyśmienita teoria, wybitny profesorze, i ja osobiście uznaję jej słuszność, lecz kadeci winni by otrzymać praktyczne potwierdzenie tego zdania. Daj im również i to". „Dobrze — odpowiedział Ling — ja dowiodę mego twierdzenia". Zwróciwszy się do kadetów polecił przynieść najdłuższą lancę. Gdy podano broń, Ling rozkazał, by sześciu najsilniejszych chwyciło ją w ręce i bez ociągania się i litości przebiło go z miejsca, oczywiście, jeśli uda im się to zrobić. Zapowiedział przy tym, że nie ruszy się z miejsca.

Atak miał być wykonany na jego komendę „marsz". Ling, wyciągnąwszy prawe ramię nieco ugięte do przodu, z wzrokiem skierowanym ku ostrzu śmiercionośnej lancy, stał nieruchomo nawprost kadetów. Wydał głosem spokojnym komendę i sześciu kadetów ze zręcznością młodych lwów rzuciło się na mistrza, kierując pochyloną nieco lancę w jego piersi.

Wszyscy obecni z wyjątkiem swego mistrza i atakujących znieruchomieli i z zapartym oddechem śledzili szybko postępujący bieg wypadków. Gdy przestrzeń między mistrzem a lancą wynosiła już tylko pół łokcia, Ling z zupełnym spokojem odparował cios swym małym palcem, a lanca prześlizgnęła się obok i z trzaskiem wbiła się głęboko w ścianę. Pięknemu temu wyczynowi przez długie chwile towarzyszyły głośne okrzyki zachwytu i huczne

oklaski kadetów. Generał Léfren serdecznie uścisnął Linga, który w zakończeniu znów zabrał głos i podkreślił, że w wypowiedzianym przez niego twierdzeniu w odniesieniu do użycia siły tkwi poza tym ogólna i zdrowa zasada, nie tylko o praktycznym znaczeniu dla sztuki szermierczej, lecz w niemniejszym stopniu dla życia społeczeństwa i jednostki. „Jak wielu przewrotów państwowych można by było uniknąć, gdyby tylko jeden mały palec został zastosowany w odpowiedniej chwili..."

Ling wciąż myśli o rozpowszechnieniu gimnastyki na szeroką skalę, lecz na przeszkodzie temu stoi brak wyszkolonych nauczycieli. Dotychczas udało mu się jedynie osadzić w akademii w Upsala jednego ze swoich pomocników na stanowisku fechtmistrza, który nauczał również gimnastyki.

Przy poparciu przyjaciół udało się Lingowi zainteresować sprawą kształcenia nauczycieli gimnastyki obradujący w owym czasie komitet edukacyjny, który miał uporządkować szkolnictwo szwedzkie zgodnie z prądami panującymi w Niemczech. Na mocy pisma królewskiego z maja 1813 powstaje w Sztokholmie Królewski Gimnastyczny Centralny Instytut, a Ling zostaje jego pierwszym dyrektorem. Instytut został otwarty w roku następnym, lecz w bardzo skromnych rozmiarach. I choć wyłoniły się nowe trudności dla twórcy idei odrodzenia fizycznego Szwedów, Zakładowi temu sądzone było stać się kuźnią nowoczesnej gimnastyki pedagogicznej. Instytut otrzymał lokal w byłej odlewni armat bez podłóg i pieców. Tylko dyrektor opłacany był przez skarb państwa, inni nauczyciele otrzymywali swą gażę z wpływów, jakie pacjenci opłacali za korzystanie z gimnastyki leczniczej, która stała się integralną częścią działalności instytutu; kształcił on bowiem nie tylko nauczycieli gimnastyki zwykłej, ale i leczniczej. Początkowo nie był określony ściśle czas studiów dla nauczycieli. Dopiero w roku 1834 ustala się go na pół roku. Nie było również mowy początkowo o kształceniu nauczycielek. Ilość słuchaczy była nieznaczna, a nauka niemal wyłącznie praktyczna. Podręczników zupełnie nie było. Przydzieleni oficerowie, dla oszczędzania mundurów, brali udział wyłącznie w ćwiczeniach wolnych i w walce na bagnety. Z wieloma innymi jeszcze przeciwnościami zetknął się pierwszy dyrektor instytutu w swej pionierskiej pracy, a nadomiar złego dość długo nieodpowiednio wynagradzany, zmuszony był w dalszym ciągu nauczać w akademii wojskowej w Karlberg. Tak był obciążony pracą, że najczęściej swój skromny obiad, składający się z suchego chleba i sera, spożywał po drodze z miasta do akademii lub z powrotem. Przeważnie nocą znajdował czas na skreślenie swych głębokich myśli. W takich oto fatalnych warunkach pracując, o zdrowiu nader nadwątlonym, Ling jest w dalszym ciągu pełen entuzjazmu dla sprawy, którą umiłował i w której posłannictwo święcie wierzył. Niestety, przedwcześnie podkopała ona jego zdrowie i wyczerpała siły żywotne. Mając tak niewiele czasu Ling nie przerywa twórczości poetyckiej, która była potrzebą jego duszy i wydaje jeden

zbiór pieśni po drugim oraz wiele innych większych i mniejszych utworów, zwłaszcza utworów dramatycznych, do których czerpał tematy z historii narodów północnych, szczególnie Szwedów. Ta część działalności została oceniona niemal u schyłku życia Linga, gdy zmęczony już nadmiarem nałożonych na siebie obowiązków, na poły ślepy, przygarbiony o zrujnowanym zdrowiu został w roku 1835 członkiem szwedzkiej Akademii (nieco wcześniej uzyskał tytuł profesora). Brak zdrowia i odpowiednich warunków do pracy ne podkopały bynajmniej zapału reformatora. Wiecznie młoda jego dusza dobrze rozumiała potrzeby młodzieży i przez nią także była rozumiana. Opowiadają, że ilekroć ukazywał się Ling na sali, gdzie prowadzono gimnastykę, natychmiast otaczała go przyjazna gromada chłopców, a po skończonej lekcji — mimo podeszły wiek i nadwątlone zdrowie — brał czynny i żywy udział w grze ruchowej, nie dając się wyprzedzić młodszym. Pragnął, jak sam powiedział, być dzieckiem tak długo, jak długo będzie żył. Przyjacielem młodzieży był przez całe życie. Gdy opuszczał Lund udając się do Sztokholmu do akademii w Karlberg, na wieczorze pożegnalnym w kręgu swych przyjaciół, cel całej przyszłej swojej pracyześrodkował w dwóch, jakże wymownych słowach: „Chłopcy Szwecji!".

Ling, utalentowany poeta, dla którego pisanie, sądząc z bogatego dorobku poetyckiego i literackiego, nie przedstawiało najmniejszej trudności, niewiele pozostawił nam w spuściźnie po sobie z dziedziny gimnastyki. W każdym razie to, co pozostawił, nie daje nam obrazu całokształtu jego systemu i stosowanych przez niego metod. Najwięcej wiadomości z tego zakresu czerpiemy od najbliższych jego uczniów i biografów. Gdy zastanowimy się głębiej, dlaczego twórca systemu tak skąpo obdarzył potomność pracami dotyczącymi nauki, dla której rozpowszechnienia poświęcił cały sens swego pracowitego żywota, dojdziemy do wniosku, że było dość ważkich po temu przyczyn. Wspominałem już, że niskie wynagrodzenie zmuszało go do dodatkowej nadmiernej pracy zawodowej w celu wyżywienia siebie i licznej rodziny. W jednym ze swoich artykułów opowiada Ling, że wiele osób zwracało się doń z prośbą o opracowanie i ogłoszenie drukiem zasad jego gimnstayki, lecz ze względu na trudności ekonomiczne nie widział on możliwości zadośćuczynienia tym prośbom. Około roku 1830 uzyskał wszakże Ling subsydium rządowe w wysokości 2.000 talarów w celu wydania podręcznika teoretycznego i praktycznego gimnastyki. Suma ta jednak okazała się niewystarczająca, a lista subskrypcyjna, przesłana do władz wojskowych i szkolnych, nie uzyskała niemal nic. Były robione inne próby dostarczenia Lingowi funduszów na ten cel, lecz okazały się spóźnione. Zdrowie bowiem twórcy systemu w owym czasie było do tego stopnia nadszarpnięte, że nie mógł on już zdobyć się na wysiłek, związany z wykonaniem tego rodzaju pracy.

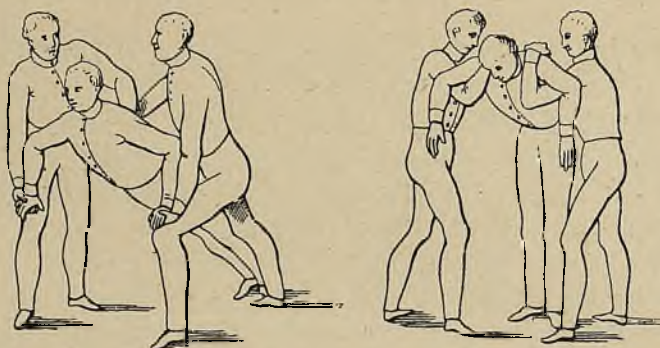
Pomijając momenty natury ekonomicznej, jeden bardzo ważki powód

powstrzymywał Linga od pisania większej pracy o gimnastyce nawet w okresie, gdy znajdował się on w pełni sił. Nie miał mianowicie dostatecznego przygotowania i wydaje mi się, że dobrze to czuł. A jako człowiek wyjątkowo prawy i sumienny, o nadwyraz uczciwym podejściu do sprawy, nie zataja swej niekompetencji pod tym względem przed czytelnikami. I tak w uwagach do swej pracy „Ogólne zasady gimnastyki" („Gymnastikens allmänna grunder") powiada: „Ja sam mam jeszcze tyle do nauczenia się, nawet znacznie więcej, niż wówczas, gdy przed trzydziestu laty zacząłem uprawiać i uzasadniać gimnastykę". Ling niewątpliwie biedził się nad rozwikłaniem tego czy innego zagadnienia z zakresu teorii gimnastyki, lecz nie mógł znaleźć odpowiedzi ani w swej praktyce, ani w dokonywanych przez siebie i przez swych uczniów sekcjach zwłok. Inne nauki pomocnicze teorii gimnastyki znajdowały się wówczas w okresie niemowlęctwa, zaś najważniejsza z nich — fizjologia pracy, w dzisiejszym znaczeniu, traktująca o wpływie ćwiczeń na ustrój, zupełnie nie istniała. Nie chciał też Ling brać bezkrytycznie tego, co pisali inni. Pragnął on każdą rzecz osobiście zbadać i tylko na tej podstawie móc uznać względnie odrzucić zdanie innych. Pragnął również uzasadniać to co sam stworzył. W odniesieniu do tych spraw czytamy we wstępie do tejże jego pracy: „Ponad trzydzieści lat uzasadniałem i rozwijałem gimnastkę. W ciągu tego czasu w wielu krajach częściowo gimnastycy, częściowo lekarze występowali i pisali o tym zagadnieniu. Ja szedłem swoją drogą i dlatego nie pisałem. Przedstawienie starej sprawy na sposób nowy stanowi niebezpieczne przedsięwzięcie". Najpewniej i chaotyczność poetyckiego usposobienia Linga stanowiła dlań poważną przeszkodę w stosowaniu reguł metody naukowej przy pisaniu prac z zakresu gimnastyki.

Poza paroma mniejszymi artykułami, jak „Słów kilka o gimnastyce" („Naagra ord om gymnastik") i „Odpowiedź na pewne uwagi poczynione w odniesieniu do Gimnastycznego Centralnego Instytutu" („Svar paa de fraagor en Anmärkare gjort rörande Gymnastika Central Institutet"), Ling sam niewiele wydał. W roku 1836 „Regulamin Gimnastyki" („Gymnastikreglement") i „Regulamin walki na bagnety" („Bajonettfäktningsreglement"), w roku 1838 — „Nauczanie żołnierza gimnastyki i walki na bagnety" („Soldatundervisning i gymnastik och bajonettfäktning") oraz wspomniane już „Ogólne zasady gimnastyki", które zaczęły wychodzić za jego życia, lecz druk ich ukończono dopiero po śmierci mistrza. Już w roku 1834 napisał Ling niezmiernie ciekawą przedmowę do tej pracy, zatytułowawszy ją: „Do Gimnastów Szwecji". Niektóre charakterystyczniejsze momenty tej cennej przedmowy miejscami już zacytowałem. W roku 1820 Ling opracował i złożył komitetowi regulaminowemu „Projekt o korzyściach gimnastyki i konieczności jej dla żołnierza w ogólności" („Förslag om Gymnastikens nytta och nödvendighet för soldaten i almänhet"). Praca ta oraz kilka

mniejszych została również opublikowana po śmierci Linga. Zdaniem niektórych „Projekt" z roku 1820 należy uważać nie bez słuszności za podstawową pracę Linga, gdyż ze wszystkich jego publikacji ta zawiera w najszerszym do pewnego stopnia zakresie przegląd jego zasobu ćwiczebnego, a poza tym w formie możliwie jasnej podaje jego myśli o korzyściach i konieczności gimnastyki.

W „Ogólnych zasadach gimnastyki" podaje Ling — między innymi — szereg uwag, które słuszne są i dziś dla każdego racjonalnego systemu gimnastyki. Uważa on np. gimnastykę za środek wychowawczy i dlatego winna ona być wszechstronna, a nie zatrudniać pojedynczych członków ciała. Wyraźnie podkreśla, że w nauczaniu gimnastyki należy zachować równomierne stopniowanie ćwiczeń i podaje szereg innych jeszcze momentów pouczających. Również inne prace zawierają nader ciekawe i charakterystyczne momenty i — mimo, że wszystkie posiadają częściowo materiał, który kłóci się z dzisiejszym stanem nauki i wiedzy i nie są opracowane metodologicznie w najmniejszym nawet stopniu nie uszczuplają zasług wielkiego pioniera.



Ćwiczenia z oporem. Gymnastikreglement 1836.

Gimnastyka Linga składa się z czterech głównych działów:

1) Gimnastyka pedagogiczna,
1) Gimnastyka wojskowa,
3) Gimnastyka lecznicza,
4) Gimnastyka estetyczna.

Gimnastyka pedagogiczna dzieli się w dalszym ciągu na:
ćwiczenia na przyrządach (główne),
ćwiczenia bez przyrządów (przygotowawcze), które znów składały się:
z ćwiczeń bez oporu,
z ćwiczeń z pojedynczym oporem,
z ćwiczeń z podwójnym lub złożonym oporem.

W regulaminie 1836 roku znajdujemy podział na ćwiczenia tułowia, głowy, ramion i nóg. Zawarte tu były ćwiczenia bez przyrządów. Uczynił to Ling pod naciskiem władz. Za jego bowiem czasów ubiór wojskowy nie był dopasowany do wykonywania ćwiczeń. Żołnierze nosili peruki, wysokie i sztywne kołnierze, opięte mundury. Za tym sposobem gimnastykowania się przemawiał jeszcze inny wzgląd — państwo szwedzkie nie posiadało w owym czasie dostatecznych funduszów na wyekwipowanie placów ćwiczebnych w przyrządy. Usunięcie przyrządów z tego „Regulaminu" było złem koniecznym, z którym nolens volens musiał się Ling pogodzić, ale wyraźnie podkreślał, że ćwiczenia w nim zawarte nie są wystarczające do rozwinięcia siły i odwagi.

W odręcznym spisie ćwiczeń z początków istnienia instytutu w Sztokholmie znajdujemy ćwiczenia chodu na rękach w różnych postaciach: w przód, w tył, na nierównej podstawie, na schodach, stanie na rękach ze zginaniem ramion itp., koziołki w przód i w tył, młynek w bok oraz szereg innych ćwiczeń z akrobatyki parterowej. Wspomina się również o saltomortale, lecz podkreśla się, że nie należy go zaliczać do gimnastyki. Nie wiadomo tylko, w jakim zakresie te rodzaje ruchów były stosowane przez Linga.

W pierwszych latach swej kariery gimnastycznej w Lund Ling stosował ćwiczenia gimnastyczne Guts-Muthsa, które za pośrednictwem Nachtegalla poznał w Kopenhadze. Były to głównie ćwiczenia pochodzenia staro-greckiego, które w praktyce nie mogły zadowolić Ling. Nie pracował on w tak dobrych warunkach jak Guts-Muths i nie operował tak doborowym materiałem ludzkim, jak tamten. To, co było dobre dla wychowanków Guts-Muthsa, nie nadawało się dla ogółu mieszkańców północy, posiadających w owym czasie takie czy inne niedociągnięcia w budowie ciała, takie czy inne zniekształcenia. Pragnąc osiągnąć te same rezultaty, jakie osiągano w starożytnej Grecji, tzn. harmonijną budowę ciała i zupełne jego opanowanie, rezultaty, które Guts-Muths z wiadomych względów mógł osiągnąć, Ling zmuszony był w tym celu przerobić i przekształcić zasób ćwiczeń. Będąc świadom na czym polegają uchybienia w budowie ciała, podaje listę, zawierającą kilkadziesiąt najczęściej występujących u rekrutów skrzywień i ułomności, do których wyrównania należy dążyć przez zastosowanie gimnastyki. Stosuje w tym celu głównie ćwiczenia z oporem i tak stopniowo zatraca się u niego różnica między gimnastyką pedagogiczną, gdyż ćwiczenia te miały być również stosowane do dzieci, a leczniczą. Pomimo tego uchybienia musimy podkreślić, że Ling przez to „modelowanie" i wszechstronne prostowanie rekruta wprowadził całkowicie nowy, nieznany przed nim moment do gimnastyki, mianowicie ćwiczenia kształtu. Ćwiczenia te doskonale przeciwdziałały ujemny wpływom, jakie wywiera na ciało ludzkie życie szkolne lub zawodowe. Posiadają one szczególne znaczenie dla spo-

łeczeństw cywilizowanych, których poszczególni członkowie nie mogą na ćwiczenia poświęcić tyle czasu, ile strawiała młodzież w gimnazjach starogreckich lub filantropinach czasów nowych. Gimnastyka Linga posiadała i tę wyższość nad sportową gimnastyką Guts-Muthsa, że była dostępna dla każdego, nawet dla najsłabszych, najbardziej przez naturę upośledzonych jednostek. Jest więc gimnastyką demokratyczną, która miała wszelkie dane rozwoju i rozpowszechnienia się wśród najszerszych warstw ludności.

Ling bynajmniej nie uważał gimnastyki za wystarczającą formę ruchu. Szczególne znaczenie przypisywał on zabawie oraz stosował i zalecał różne sporty na wolnym powietrzu. Mówił, że „Świeże powietrze stanowi źródło wszelkiego życia".

Z przyrządów najpierw stosowanych w gimnastyce Linga, należy wymienić maszt szczeblasty (zastąpiony później przez drabinki), maszt chwiejny (poziomy), kładki, tram (również podwójny), liny i maszty pionowe i skośne, kratę, konia i skrzynię. Niektóre z wymienionych przyrządów używane były w Danii i w Niemczech, lecz maszt szczeblasty (drabinki), ruchomy tram, kratę, skrzynię, a może i inne, skonstruował napewniej Ling sam.

O metodzie stosowanej przez Linga dowiedzieć się możemy głównie z wynurzeń jego uczniów. Świadczą one nader pochlebnie o jego zdolnościach pedagogicznych. Ling miał wyjątkowe zdolności „ożywienia" zarówno gimnastyki jak i fechtunku. Potrafił on w zależności od potrzeby zastosować odpowiednią komendę. Nawet na podstawie tu i ówdzie rozrzuconego i nader szczupłego materiału możemy stwierdzić, że Ling uwzględniał nie tylko stronę fizyczną nauczania gimnastyki, lecz również i duchową. Lekcje prowadzone przez niego tchnęły świeżością i naturalnością. Skostnienie i brak naturalności, jakie cechowały gimnastykę Linga przed dokonaniem w niej pewnych reform, przypisać należy jedynie epigonom Linga, którzy przeważnie byli wojskowymi i z wojska przenieśli do gimnastyki sztywność i nienaturalność, którą w owych czasach osiągano tam na dany rozkaz.

Z okresu działalności Linga w Lund, gdzie poświęcał się — poza normalnymi zajęciami — pracy nad gimnastyką szkolną, zachowały się urywki niedrukowanego pisma „Do nauczycieli i nauczycielek".. Między innymi czytamy tam: „Podziel swych uczniów na zastępy lub klasy, najwyżej po 6 lub 8 w każdym, oraz po jednym przewodniku, którego sami powinni wybrać. Nie pozwalaj im powtarzać zbyt dużo razy tego samego ćwiczenia, gdyż to ich męczy i znudzi. Pozwól im od czasu do czasu przez kilka chwil biegać dokoła i hałasować, ponieważ budzi to wesołość i wzmacnia wewnętrzne ważne części ciała. Przyzwyczajaj ich do śpiewania pełną piersią również do taktu podczas chodu. Nie pozwalaj nigdy nikomu przeszkadzać przy wykonywaniu ćwiczeń, lecz przyzwyczajaj ich od początku do wzajemnej pomocy"... „Bądź zawsze grzeczny i wesoły wobec uczniów, a jeśli

pogoda i miejsce pozwolą, staraj się, by często wykonywali swe ćwiczenia na wolnym powietrzu".

Mimo to, iż Ling — zmuszony przez istniejące wówczas w północnej Europie warunki — stworzył system ćwiczeń sztucznych i przeniósł go do zamkniętej przestrzeni, był on pod przemożnym wpływem Rousseau'a i Pestalozziego. Świadczy o tym nie tylko stosunek Linga do wartości zabaw i sportów na świeżym powietrzu, oraz przytoczony ustęp pisma „Do nauczycieli i nauczycielek". W celu upodobnienia do natury swego sztucznego tworu Ling nadał początkowo wszystkim skonstruowanym i zastosowanym przez siebie przyborom nazwy naturalne. Również nazwy ćwiczeń, acz niepraktyczne i żartobliwe, otrzymały brzmienie nazw przedmiotów naturalnych.

Nie ulega wątpliwości, że wszystkie te posunięcia miały na celu wprowadzenie miłego nastroju do lekcji. Świadczą one bezsprzecznie o tym, jak dalece twórca systemu wczuwał się w psychikę ćwiczącego. Zresztą momentów takich nawet w tych jego niewykończonych pracach znaleźć można bardzo wiele.

Choć Ling nie stworzył oddzielnej gimnastyki dla kobiet, to wszakże świadom był odrębnych jej pod tym względem potrzeb. Mimo, że wypowiedzi jego w tej mierze były natury dość ogólnikowej i nie dawały wskazówek do zastosowania w praktyce, to jednak, kładły one — między innymi — nacisk na stronę estetyczną gimnastyki kobiecej. Te wypowiedzi Linga w odniesieniu do gimnastyki kobiecej uznała całkowicie współczesna teoria gimnastyki.

Rzeczą znamienną zarazem charakteryzującą system Linga jest wprowadzenie osnów lekcyjnych do gimnastyki. Osnowy miały dążyć do tego, by z lekcji gimnastyki stworzyć zamkniętą całość, by ponadto każdą lekcję zaczynać od łatwego ćwiczenia, przechodzić stopniowo do bardziej natężających i wreszcie aby pod koniec lekcji natężenie stopniowo opadało.

Trudno jest w obrębie jednej krótkiej monografii scharakteryzować szlachetną postać Linga i ogrom jego zasług dla ludzkości. Gruntowne studia z tego zakresu winny objąć potężne tomy. Ling, to nie tuzinkowy talent pedagoga, to w wielkim stylu wychowawca narodu i wynalazca w dziedzinie gimnastyki, jak to już niektórzy podkreślali. Ling jest naturą bezkompromisową, naturą, która nie zbacza z raz obranych przez siebie dróg. Ukończenie studiów w owych czasach w Szwecji należało do rzeczy trudnych. Ling nie chciał iść w ślady wielu swoich przyjaciół, którzy w młodości zajmowali się gimnastyką, by później zostać pastorami lub oficerami i posiąść niezależny i spokojny byt. Przejęty swoim posłannictwem pozostał wierny swym ideom do końca pracowitego i przez długie lata niepewnego żywota.
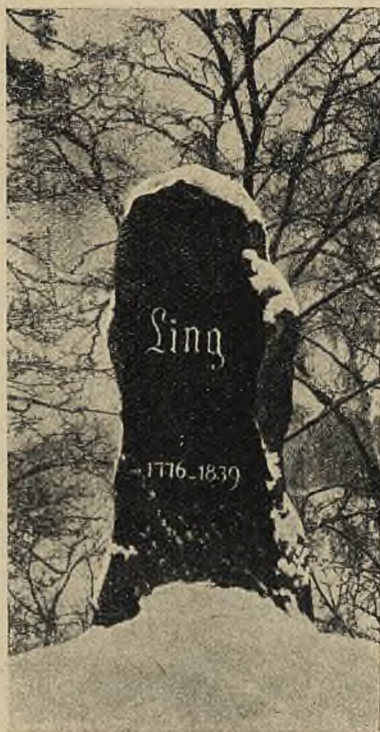
Dzięki swym nieprzepartym dążnościom do odrodzenia narodu szwedzkiego oraz twórczości poetyckiej i działalności gimnasytcznej przygotował

grunt do dalszego rozwoju systemu. I jakkolwiek początkowo miał na względzie głównie Szwecję, tym nie mniej jednak stał się dobrodziejem całej ludzkości. Jak można sądzić z roczników „Riksföreningen för Gymnastikens Främjande" (Państwowy Związek Propagandy Gimnastyki) oraz innych publikacji, system szwedzki dotarł do wszystkich zakątków świata... Nie poezją, która jakkolwiek piękna i wartościowa, była jeno przyczynkiem do działalności Linga, lecz stworzeniem systemu wystawił sobie Ling spiżowy pomnik i rozsławił kraj swój po świecie.

O systemie szwedzkim wiele pisano i to nie tylko w ostatnich dziesięcioleciach, ale już w niedługim czasie po ukazaniu się prac Linga. Również w Polsce znaleźli się ludzie światli, którzy przejęli się wartościami tej nowej



Popiersie Linga w Malmö.



Nagrobek Linga w Annelund.

nauki. I, choć zdania ich nie stanowią dla nas rewelacji, a z niektórymi, jako z niezgodnymi z dzisiejszym stanem wiedzy, nie liczymy się zupełnie, to wszakże świadczą one, że w Polsce, mimo, że znajdowała się ona wówczas pod obcym zaborem, już w latach sześćdziesiątych ubiegłego stulecia pisano nawet referaty naukowe o systemie Linga. W dziele profesora Hirsz-

felda „Anatomia opisowa ciała ludzkiego” znajdujemy — między innymi — te oto wzmianki, które pozwalam sobie zacytować: „Każdemu prawie wiadomo, jak wielce wpływa gimnastyka na zdrowie, silną budowę i zręczność ciała”.

„W niektórych zaś krajach, a szczególnie w Szwecji, prawie bez wyłącznych innych środków, leczą się tak ciężkie przypadłości jakimi są choroby płuc, trzewiów i inne, jedynie za pomocą gimnastyki należycie zastosowanej”.

„Sprawiedliwy też hołd oddał wynalazcy tej nowej a tak pożytecznej dla ogółu nauki, profesor tutejszej szkoły głównej Henryk Łuczkiewicz, w rozprawie swojej o gimnastyce”.

„Nieocenioną zasługą dla całej ludzkości i prawdziwą chlubą narodu szwedzkiego zaszczyca się mąż znakomity, nazwiskiem Henryk Ling, (zmarły w 1839 r.), który odgadłszy bystrym umysłem, znaczenie gimnastyki dla higieny, pedagogiki i medycyny, utworzył nową zupełnie szkołę znaną pod imieniem Szwedzkiej Gimnastyka Linga różni się wielce od poprzedniej Jahna i Spiessa, mianowicie tym, że nauczyciel szwedzki opiera się w wykładzie swym na zasadach anatomii i fizjologii zalecając ćwiczenia odpowiednie budowie ciała i czynnościom organów naszego ustroju”.

Ling umarł 3 maja 1839 roku i zgodnie ze swą ostatnią wolą został pochowany w ustronnym, pięknie położonym miejscu w okolicy Sztokholmu, gdzie obecnie wystawiono mu nagrobek.

W związku z przypadającą w bieżącym roku 100 rocznicą śmierci Linga odbędą się w Sztokholmie pokazy gimnastyczne zespołów z całego świata oraz międzynarodowy kongres. Niewątpliwie zjawią się tam przedstawiciele wszystkich narodów, aby w skupieniu schylić czoła przed skromnym grobem Wielkiego Szweda i Człowieka.

D. ROSENBERG

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

LEKCJE ĆWICZEŃ CIELESNYCH W TERENIE

Przez większą część doby przebywa dziecko w pomieszczeniach zamkniętych, ku czemu walnie przyczynia się szkoła, trzymając je w ciągu najpiękniejszych godzin dnia również w sztucznie utworzonych warunkach. To przebywanie w cieplarnianych warunkach obniża stopień przystosowania organizmu do środowiska zewnętrznego — klimatu i terenu. Stąd nadmierna ilość wypadków chorób z przeziębienia, niezaradność i brak umiejętności w zachowaniu w terenie. Przeciwdziałać skutecznie temu może przebywanie na otwartym powietrzu połączone z ruchem i to w środowisku możliwie naturalnym w postaci lekcyj terenowych.

Prócz normalnie realizowanych celów wychowania fizycznego podczas lekcyj ćwiczeń cielesnych pod dachem, a częściowo i na boisku, lekcje terenowe czynią organizm odporny na wpływy atmosferyczne, nadto zaznajamiają ćwiczących z terenem i jego właściwościami, uczą i zaprawiają ćwiczących w wykorzystywaniu i pokonywaniu tych właściwości.

Wartość ćwiczeń terenowych podnosi jeszcze to, że przez wyrobienie umiejęt-

ności przebywania w terenie są pewnego rodzaju przygotowaniem do służby wojskowej.

Jeżeli chodzi o możliwości prowadzenia lekcyj terenowych, to szkoły w miastach większych są pod tym względem w dość trudnych warunkach, tym bardziej należy w pełni realizować wskazania programu, który powiada: „szkoła winna zorganizować conajmniej dwie jednodniowe wycieczki specjalne" — dla celów w. f. Szkoły w miasteczkach, osadach i wsiach, przeważnie pozbawione boisk, dysponują zwykle terenem rozciągającym się często niemal od progu szkoły.

Za realny do wykorzystania teren w czasie 45 minutowej jednostki lekcyjnej należy uważać otoczenie szkoły w promieniu do 1500—1700 metrów.

Do wykorzystania dla naszych celów należy rozróżnić:

a) formy terenu — góra, pagórek, stok stromy i łagodny, wąwóz, garb terenowy, nasyp, rowy, doły; brzeg wysoki i niski rzeki lub jeziora itp.
b) jakość terenu — piaszczysty, kamienisty, suchy, mokry, uprawny, nieużytek.
c) pokrycie terenu: pojedyncze drzewa, zarośla, las bez podszycia, las z podszyciem, łany zboża, miedze, ścieżki, drogi, zabudowania, mosty, kładki, rzeki, jeziora itp.

Przytoczone właściwości środowiska występują w różnych kombinacjach — np. brzeg rzeki może być porośnięty lasem i być zarazem stromy i piaszczysty. Cechy terenu i ich kombinacje należy uważać za naturalne przyrządy ćwiczebne. Z charakteru tych naturalnych przyrządów wypływają życiowe możliwości ruchu. Do pewnego stopnia teren predeterminuje następujące formy ruchu: 1) marsze, 2) biegi, 3) skoki, 4) zwisy, 5) rzuty, 6) pływanie, 7) śledzenie, tropienie, podchodzenie, podkradanie się, biwakowanie.

1. Marsze — marsz szybki, wolny, z obciążeniem, bez obciążenia, z pokonywaniem przeszków itd.
2. Biegi — bieg szybki, wolny, pościg, z obciążeniem i bez, z pokonywaniem przeszkód i bez przeszkód.
3. Skoki: a) skoki wolne, z rozbiegu, z miejsca, z odbicia nogą prawą, lewą i obunóż; w dal — rowy, strumyki; w zwyż — krzaki, głazy, zaczepiona o krzaki linka; w głąb — piaszczysty stromy brzeg. b) skoki mieszane — przez bariery, wyskok na skarpę przy pomocy drążka, przez strumyk, rów.
4. Zwisy — wspinanie i wdrapywanie na drzewa samodzielnie i przy pomocy towarzyszy.
5. Rzuty — rzuty kamieniami, kijem krótkim, dłuższym, rzuty jak oszczepem, na odległość i do celu ręką prawą i lewą.

Powyższe formy ruchu ujęte w siedmiu grupach można przeprowadzać w postaci zawodów lub gry terenowej.

Przez odpowiedni wybór obiektów ćwiczebnych można stopniować trudności — szeroki lub wąski rów, marsz pod górę wprost lub zakosami — i dozować natężenie, zależnie od sprawności, wytrzymałości i wieku ćwiczących.

Celem ułatwienia manewrowania grupą i przeprowadzenia pewnych założeń ćwiczebnych, konieczny jest podział klasy na dwie, trzy lub cztery grupy oznaczone szarfami. Na czele każdej grupy winien stać przodownik — wódz, mający posłuch i autorytet wśród kolegów. Jemu daje nauczyciel polecenia i wskazówki, jak ma wykonać zadanie. Grupa występuje jako całość; zwycięża lub przegrywa zespół a nie jednostka.

P r z y k ł a d :

Osada. Szkoła nad drogą równoległą do odległej o 300 m rzeki. Woda sięga

miejscami chłopcom po szyję; dno i brzegi zasłane kamieniami. Między drogą a rzeką łany zboża, poprzecinane miedzami.

Chłopcy klas piątych w liczbie 48, podzieleni na 3 grupy, po 16 w każdej. Strój: spodnie, koszula (boso).

A. Pauza. Odprawa z przodownikami. Danie im szarf. Dyspozycja: z chwilą usłyszenia dzwonka zebrać grupę, udać się rzędem wyznaczonymi miedzami szybko i możliwie niepostrzeżenie ku rzece. Przyczaić się u wylotu miedzy. Na umówiony znak prowadzący grupę przyjdą do mnie (naucz.).

B. Nad rzeką. Znak. Trzech chłopców podbiega. Polecenie: Na brzegu każdy zbierze sobie po 10 kamieni, wielkości śliwki i ustawicie się w szeregu, twarzą do rzeki na tej linii (linia zaznaczona kilkoma szarfami kilkanaście m od rzeki). Stają — grupa I, za nią II i III. Zapleczni kontrolują ilość rzutów, liczą przerzucane przez rzekę kamienie. Zmiana stanowisk: II, III, I i III, II, I. To samo podobnie ręką lewą, ze stanowisk tuż znad rzeki. Wyniki zliczają zastępowi.

C. Grupy posuwają się rzędem (odległość np. 10 m między grupami), częściowo biegiem w kierunku mostu odległego plus minus 350 m (zastęp jest zobowiązany pod rygorem zarobienia punktów karnych wykonać to, co robi lub każe zrobić zastępowy na polecenie nauczyciela). Napotykamy dość grubą wierzbę z rozwidlonymi konarami w kształcie litery „Y" na wysokości około 170 cm. Należy szybko między konarami przeleźć. Pomoc kolegów dozwolona. Przeskok przez napotkany rów. Dochodzimy do mostku. Stajemy na wyznaczonych miejscach. Rozbieranie na szybkość. Ubrania wyrównane, ułożone w kostki. Zawody między grupami w przebywaniu rzeki. Nauka pływania — szybowanie. Po dwóch na zmianę z każdej grupy obserwuje odcinek ze swoimi. Skoki z mostku do wody. Do ubrań (stają na baczność przy ubraniach), osuszenie i ubieranie na czas. Powrót. Środkową część drogi przebywamy biegiem i szybkim marszem, a końcową wolnym marszem.

Czas lekcji — 44 minuty.

W. JERZY MISSOL

WYCIECZKA DO LASU

Inscenizacje gimnastyczne [1]).

	1. LAS.	OBJAŚNIENIA.
DZIECI: *(śpiew)*	Maszerują dzieci drogą Raz - dwa - trzy! Lewą nogą, prawą nogą Raz - dwa - trzy! A na drodze słonko świeci i uśmiecha się do dzieci Raz - dwa, raz - dwa Raz - dwa - trzy!	Idziemy do lasu. Marsz ze śpiewem.
NAUCZYCIEL:	Jak tu w lesie jest wesoło! Rozejrzyjcie się wokoło:	Jesteśmy w lesie. Ptaszki fruwają, skaczą z gałązki na gałązkę i świergoczą. Dzieci wykonują odpowiednie ruchy.
KOMENDA:	Ptaszek fruwa: Raz - dwa - trzy! Fru - fru! Fru - fru!	

---

1) Rzecz przeznaczona dla kl. I—II szkoły powszechnej. Nadaje się też dla przedszkola.

Ptaszek skacze:
Ćwir - ćwir, ćwir - ćwir!
W lewo, w prawo
ćwir - ćwir.
Ptaszek śpiewa:
Tryl - lil! Tryl - lil!

Rytmiczne pogwizdywanie przy pomocy gwizdka gimnastycznego.

Dzięcioł stuka:
Stuk - stuk!
Pęka kora
puk- puk!
Śle daleko
zew, zew
kowal lasu
doktór drzew!

Tam, w górze na drzewie, dzięcioł stuka, dziobem rozłupuje korę, aby wyciągnąć szkodniki. Przykładamy piąstkę do buzi — piąstka stanowi dziób, którym dotykamy przedramienia, jako pnia drzewnego — i postukujemy rytmicznie nóżką.

DZIECI: Rośnie kwiat, rośnie krzak
Oto tak, oto tak!

Pokażcie teraz, jak—to u stóp drzew rosną krzaczki i kwiatki leśne.

Pszczółka brzęczy: *(Kilkoro dzieci podejmuje*
Zum - zum! Zum - zum! *równoległy wtór):*
Piękne kwiecie Zum - zum! Zum - zum!
cud, cud. Zum - zum! Zum - zum!
Będzie z tego Zum - zum! Zum - zum!
miód, miód! Zum - zum! Zum - zum!
Zum - zum! Zum - zum!

Pszczółka przyleciała do leśnych kwiatów, ukryła się w głębi korony, brzęczy i wysysa sok. Dzieci pochylają się, rękami wykonywują ruch wyciągania, ustami ruch ssania.

NAUCZYCIEL: Wierzyk wieje z nad strumyka
DZIECI: Naśladujmy ruch wietrzyka·
KOMENDA: Wietrzyk wieje:
Szum - szum!
W lewo, w prawo
szum - szum!

Chłodny wietrzyk powiał z nad leśnego strumyka. Drzewa, kwiaty i ptaki zaczęły się kołysać. I my kołyszemy się z wietrzykiem...

NAUCZYCIEL: Naprzód! Chodźmy do strumyka!

Marsz (według taktu wiersza).

JEDNO Z DZIECI: Patrzcie! Zając tam pomyka!

KOMENDA: Zając skacze:
Hop! Hop!
Pędź zajączku, pędź w galop!
Hop - sa! Hop - sa! Hopsa - hop!

Skok zajączka.

NAUCZYCIEL: Dość! Zwykły krok!
Raz -dwa - trzy - cztery!

Marsz.

DZIECI: Po gałązkach szum się niesie
Niechaj zabrzmi piosnka w lesie.
(śpiew): Naprzód, zuchy, naprzód śmiało
Raz - dwa - trzy!
Będzie przygód tu niemało
Raz - dwa - trzy!
A na drodze słonko świeci

Marsz ze śpiewem.
II strofka piosenki.

I uśmiecha się do dzieci
Raz - dwa, raz - dwa
Raz - dwa - trzy!

	2. STRUMYK.	OBJAŚNIENIA.
DZIECI:	Woda szemrze, strumyk płynie Odbijamy się w głębinie Fale płyną, fale płyną Kółka wstają, kółka giną. Szum - szum - szum - szuwary! Tańczą, tańczą wodne pary.	Dzieci ustawiają się w półkole (z pojedynczego szeregu). Dzieci rękami zataczają koła, z lekkim pochyleniem w przód. Kołysanie w przód i w tył. Pary zwracają się do siebie twarzami, podają sobie ręce i wykonywują po 4 drobne skoki ze złączonymi stopami. (Naprzemian w lewo i w prawo).
	Z tatarakiem wodna babka Pluska rybka skacze żabka.	Pary kołyszą się wahadłowo — ręce złączone — ramiona poziomo wyciągnięte. Naśladowanie ruchu płetw rybich i skoku żabki.
	Nawet pląsa wodna rzęsa.	Ruch płasko-poziomy przy pomocy dłoni (według rytmu wiersza).
NAUCZYCIEL:	Niebo — woda, niebo — woda niebo w wodzie i t. d.	Spoglądanie naprzemian w górę i w dół.
KOMENDA:	Rybka pluska: plusk - plusk Żabka skacze: kum - kum! Fale płyną, fale płyną Kółka wstają, kółka giną.	Otwieranie i zamykanie pyszczka.
JEDNO Z DZIECI:	Nad strumykiem rośnie wierzba z cieniutkimi gałązkami jakby w wodę spoglądała i płakała listeczkami.	Nad strumykiem rośnie drzewo, ma zgięte, opuszczone smutnie gałązki jakgdyby patrzało w wodę i płakało... Co to za drzewo, dzieci? — To wierzba płacząca!
KOMENDA:	Płacz, płacz w wodę patrz Listek zrzuć Wróć! *(do postawy)* *(Ćwiczenie powtarzamy).*	Pochylamy się naprzód, opuszczamy ramiona, jak wierzba opuszcza gałązki. Główka opuszczona w dół, ku wodzie. Pokażcie teraz, jak drzewo płacze gałązkami i listkami.
DZIECI:	Wstają kółka, płyną fale...	
NAUCZYCIEL:	Dość! Idziemy naprzód! Dalej! Tam, gdzie niskie są sosenki — Na polankę! W takt piosenki!	Marsz.
ŚPIEW:	Maszerują dzieci drogą Raz - dwa - trzy! Lewą nogą, prawą nogą itd. Raz - dwa - trzy!	Marsz ze śpiewem.

3. NA POLANCE.

NAUCZYCIEL: Tu, na piasku, koło lasku
Usiądziemy, odpoczniemy
i zapasy nasze zjemy.
DZIECI: Zajadamy:
Ham - ham! Ham - ham!
JEDNO Z DZIECI: WSZYSTKIE DZIECI:
Bułeczka — pomidor!
Bułeczka — ogórek!
Bułeczka — jabłuszko!
Bułeczka — gruszeczka!
NAUCZYCIEL: Teraz dzieci, trochę mleczka
Lejmy z flaszki do kubeczka.
DZIECI: Nalewamy: Lej! Lej! Lej! Lej!
Pijemy: Pij! Pij! Pij! Pij!
NAUCZYCIEL: Poleżymy, odpoczniemy
Może nawet się zdrzemniemy?
DZIECI: Cicho - sza! Cicho - sza!
Muszka bzyka, komar gra...
(Powtarzamy 2 razy).

JEDNO Z DZIECI:
Ech, to spanie — to nie idzie.
Proszę pana, komar gryzie!
DZIECI: Precz, komarze, precz uciekać!
(2 razy).
Precz. komarze, dziecko śpi
A ty gryziesz je do krwi!
NAUCZYCIEL: Cicho - sza! Cicho - sza!
Muszka bzyka, komar gra...
JEDNO Z DZIECI:
Ech, nie można dłużej spać.
NAUCZYCIEL: Trzeba — wstać!
Jak się teraz zakrzątniecie
to coś z lasu przyniesiecie.
DZIECKO [1]): Jagódki.
DZIECI: Rwij!
DZIECKO: Grzybki.
DZIECI: Rwij!
DZIECKO: Kwiaty.
DZIECI: Rwij!
Rwij! Rwij! Rwij! Rwij!
DZIECKO: Jagody - maliny
borówki - jeżyny!
DZIECI: Rwij! Rwij!
Dość!
NAUCZYCIEL: Na kolano przyklękamy
I to wszystko rozkładamy:

OBJAŚNIENIA.

Jesteśmy na polance. Siadamy. Jesteśmy głodni. Wyjmujemy z koszyczka zapasy. W prawej ręce trzymamy bułeczkę—w lewej pomidor, ogórek, jabłko lub gruszkę. Zajadamy naprzemian z prawej i lewej ręki.

Nalejemy mleka do kubków. Kubek w lewej ręce, butelka w prawej.

Odpoczynek. Leżymy na plecach.
Przykładamy paluszek do buzi raz lewy, raz prawy. Dotykamy dłonią ucha, raz lewego, raz prawego.

Odpędzamy komara lewa ręką. To samo powtarzamy z prawej strony. Teraz komary dobrały się do naszych gołych nóżek. Wierzgamy nóżkami.

Dzieci siadają.
Dzieci wstają.
Dzieci postępują naprzód wykonując odpowiednie czynności.

Dzieci robią w tył zwrot i wracają na miejsce.

---

1) Za każdym razem — inne.

DZIECI:	Syp z fartuszka, syp i syp	Sypiemy rytmicznie w prawo
	tu jagódka, a tu grzyb!	i w lewo.
	Leśny kwiatek, dębu liść.	
	Będziem teraz wianki wić!	(Klaskanie).
KOMENDA:	Wij wianuszek, wij wianuszek	Siadamy po turecku. Wijemy
	tu kwiatuszek, tam kwiatuszek.	wianki. Skłon głowy w prawo
	Wpleć dzwoneczki, wpleć liliowe!	i w lewo.
DZIECI:	Teraz ustroimy głowę!	
NAUCZYCIEL:	Wstać!	
	Będziem teraz w piłkę grać!	
KOMENDA:	Rzuć - łap! Rzuć - łap!	Trzymamy piłeczkę w pogoto-
	Rzuć - łap! Rzuć - łap!	wiu. Na komendę „rzuć" pod-
	i t. d.	skakujemy i rzucamy piłeczkę
		do góry. Na komendę „łap!"
		łapiemy.
JEDNO Z DZIECI:		Jedno z dzieci wykonywuje
	Teraz zróbmy kołyseczkę	ruch kołysania laleczki w ra-
	i lulajmy tak laleczkę [2]):	mionach.
	Husi - husi - husi - husn	
	to kołyska dla lalusi.	
KOMENDA:	Huś - huś! Huś - huś! *itd.*	Trzymamy laleczkę w ramio-
	(coraz szybciej).	nach. Kołyszemy szybciej lub
	Huś - huś! Huś - huś! *itd.*	wolniej zależnie od szybkości
	(coraz wolniej i ciszej).	komendy.
JEDNO Z DZIECI:		
	Cicho - cicho, śpi laleczka...	
	Połóżmy ją do wózeczka.	Kładziemy lalkę do wózka.
DZIECI:	Śpij w wózeczku, śpij w wózeczku	Wysuwamy naprzód nóżkę,
	Jak ptaszyna śpi w gniazdeczku.	bierzemy za rączkę wózka, po-
		suwamy go w przód i w tył.
NAUCZYCIEL:	Dzieci! Późna już godzina	
	Słońce chylić się zaczyna.	
DZIECI:	Już tak nisko słonko świeci.	Dzieci spoglądają w górę.
	Czas do domu wracać, dzieci!	(Klaskanie).
	Dzwonki dzwonią, dzwonki grają!	Odzywa się dźwięk rytmiczny
	Już do domu nas wołają!	dzwonka. Dzieci obrotem pal-
	(klaskanie).	ca naśladują ten ruch.
DZIECI:	Dowidzenia ptaszkom, rybkom	Ruszamy — naprzód — marsz!
	Dowidzenia kwiatkom, grzybkom,	Ruch pożegnalny raz lewą, raz
	Łąkom, dzwonkom, macierzance	prawą ręką.
	I sosenkom na polance.	Dzieci kłaniają się.
(śpiew):	Maszerują dzieci drogą	
	raz - dwa - trzy!	
	Lewą nogą, prawą nogą	
	raz - dwa - trzy!	Marsz ze śpiewem.
	Żegnaj lesie i strumyku	
	Leć za nami, szum wietrzyku!	
	Raz - dwa, raz - dwa	
	Raz - dwa - trzy!	H. KAMIŃSKA

2) Piłeczki i laleczki są fikcyjne.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

POLSKA.

WYCHOWANIE FIZYCZNE NA TERENIE STOLICY.

Ukazały się obecnie drukiem **Materiały o organizacji i działalności Wydziału Opieki Społecznej i Zdrowia Publicznego Zarządu Miejskiego w m. st. Warszawie.** Rok budżetowy 1937/38. „Materiały...” zawierają sprawozdanie z działalności **Miejskiego Urzędu Wychowania Fizycznego.**

Miejski Urząd W. F. prowadził akcję wychowania fizycznego za pośrednictwem: dwóch ośrodków w. f., poradni sportowo-lekarskiej, instruktorów w. f. na terenie harcerstwa i robotnic fabrycznych oraz 5 pozaszkolnych ośrodków w. f. W I ośrodku ogółem przećwiczonych zostało 3754 osoby, w II ośrodku ze szkoły pływania i wiosłowania skorzystało 10155 osób; oprócz tego szereg osób ukończyło kurs dla przodowników budowy kajaków, 72 osoby uzyskały prawo jazdy po Wiśle (niestowarzyszone) itp. Nie podano natomiast żadnych liczb z działalności Poradni Sportowo-Lekarskiej. Za pośrednictwem Miejskiego Urzędu W. F. szereg stowarzyszeń i klubów otrzymało w gotówce i w naturze świadczeń na sumę przeszło 215 tys. zł. Wydatki na roku 1937/38 wyniosły ogółem ponad 421 tys. zł.

Ponieważ w maju 1937 roku reskryptem Pana Ministra Spraw Wewnętrznych powołany został na terenie Warszawy — Miejski Komitet W. F. i P. W., zakres spraw M. U. W. F. powiększył się znacznie, bowiem M. U. W. F. stał się automatycznie, w pewnym zakresie, organem wykonawczym Komitetu.

W porównaniu z latami ubiegłymi (1935/6, 1936/7) budżet M. U. W. F. wzrósł prawie dwukrotnie.

ZA UDZIAŁ MŁODZIEŻY SZKOLNEJ W KLUBACH SPORTOWYCH — KARAĆ KLUBY.

W numerze 7 (marzec — 1938/39) „Ogniwa” — organu Sekcji Szkolnictwa Średniego Z. N. P. ukazał się artykuł p. t. „Niekonsekwencje” — str. 164—165. Autor stwierdza, że mimo wyraźnego zakazu Min. W. R. i O. P. należenia młodzieży szkolnej do klubów sportowych, młodzież ćwiczy w klubach i masowo bierze udział w zawodach nieszkolnych.

„Skutkiem takiego stanu rzeczy wytworzyła się sytuacja wysoce niemoralna masowego łamania prawa przez młodzież a zarazem paradoksalna, bowiem w tym właśnie dziale wychowania stawiamy sobie, między innymi, jako cel — wychowywanie w atmosferze szanowania przepisów, czemu mają służyć gry i sporty”.

W dalszym ciągu rozważań autor powołuje się na tzw. ustawę filmową, która do odpowiedzialności prawnej, za uczęszczanie młodzieży na filmy niedozwolone, słusznie pociąga koncesjonariuszy teatrów świetlnych i konkluduje:

„Konsekwentnym więc wnioskiem byłoby wydanie przez Ministra Spraw Wewnętrznych, który sprawuje nad klubami sportowymi opiekę administracyjną rozporządzenia, zakazującego przyjmowania w jakimkolwiek bądź charakterze, młodzieży szkolnej do klubów sportowych (ćwiczenia kompletów, treningi, zawody) **pod rygorem prawa**” (Podkreślenie nasze).

DANIA.

Hjalmar Friis. IDRAETTEN OG KUNSTEN (Sport a sztuka). Tidskrift for Legemsövelser. Kopenhaga, nr 1, 1939 r.

Autor powołując się na historię sztuki stwierdza, że sport w swych najrozmait-

szych postaciach posiadał znaczenie dla artystów. Szczególnie świat starożytny pozostawił w malarstwie i rzeźbie bogactwo sytuacyj sportowych. Postacie te często posiadają wartość nie tylko sportową, ale stanowią również żywy wyraz kultury tych czasów, które je wytworzyły. I dlatego autor radzi, by nie traktować ich jednostronnie, by nie patrzeć na nie jedynie oczyma sportowca, a uważać je za stopień w rozwoju kultury.

Friis, podobnie jak wielu autorów naszych czasów, nie zgadza się z twierdzeniem, jakoby początku sportu należało szukać w olimpiadach starożytnej Hellady. Z pominięciem wytworów kultury ludów wcześniejszych, wyobrażających sceny sportowe i gimnastyczne, autor powołuje się na sztukę sportową starożytnego Egiptu, do której odnalezienia przyczyniły się wykopaliska, zwłaszcza lat ostatnich. Podana przez Friis'a reprodukcja malowidła ściennego z grobowca Bennihassana (2160-1680 r. przed Chr., 11 — 13 dynastia) przedstawia nam szereg najrozmaitszych scen i chwytów walki wręcz, które oddają ją z wielkimi detalami. Obserwujemy tu nie tylko znane i dozwolone w obecnej walce chwyty, ale niektóre znacznie gwałtowniejsze i bardziej brutalne, na które prawidła naszych walk nie pozwalają. Dalej przytacza autor walczącą parę, wykutą w wapieniu z nieco późniejszego okresu państwa egipskiego. Z kolei omówione zostały i zanalizowane dzieła wybitnych rzeźbiarzy staro-greckich, którzy pozostawili potomności w spuściźnie klasyczne okazy sportowców z różnych dziedzin. A więc występuje tu popularny dyskobol Mirona i doryforos Polykleta oraz szereg sytuacji sportowych (biegi i skoki) wycyzelowanych np. na dysku lub odmalowanych na starożytnych wazach i amforach.

Atletykę ciężką reperezntuje w artykule rzeźba hellenistyczna, przedstawiająca spoczywającego boksera, zrekonstruowana rzeźba grecka pary walczących młodzieńców oraz fresk z grobowca etruskiego (6 — 5 wiek przed nar. Chr.). Średniowiecze, choć posiada obfitą literaturę o tematach sportowych, nie skorzystało z nich w rzeźbie i malarstwie. Nie inaczej rzecz się ma w czasach renesansu, który pozostawił wiele dzieł sztuki, wyobrażających idealne kształty nagiego ciała ludzkiego, a w okresie baroku głównie walki stanowiły częsty motyw sztuki rzeźbiarskiej. Nawrót do tematów ogólno-sportowych obserwujemy dopiero od czasów wystąpienia J. J. Rousseau'a.

Z artystów współczesnych autor podaje reprodukcję obrazu olejnego Edgara Degasa: „Dziewczęta spartańskie zachęcają chłopców do walki", Eriksona: „Łyżwiarza", Bouchera: „U celu", Bellinga: „Człowiek" i Gaugina: „Bokser". W odniesieniu do rzeźby Bouchera: „U celu", ustawionej obecnie u głównego wejścia stadionu kopenhaskiego, autor wypowiada się, że postacie biegaczy, które ona przedstawia, zgodne są z wiedzą anatomiczną, lecz bynajmniej nie przypominają ścigających się. Wydaje mi się jednak, że sąd autora jest może nieostrożny. Artyście najpewniej nie szło tu w cale o przedstawienie biegaczy. Patrząc na wyraz twarzy trzech młodzieńców, wyciągnięte do przodu ręce oraz zapatrzenie się w jakiś jeden bliski punkt, odnosi się raczej wrażenie, że mamy tu do czynienia z robitkami morskimi, płynącymi na deskach, którym z oddali ukazał się upragniony ląd, albo spragnionymi, którzy na pustyni z dala ujrzeli życiodajną oazę. Ustawienie tej rzeźby na stadionie wcale nie świadczy o jej sportowym temacie. Rzeźba stała przedtem w ogrodzie Glyptoteki, co zresztą autor sam zaznacza, i nie była przeznaczona dla instytucji sportowej.

W swoich rozważaniach autor powołuje się również często na utwory poetyckie.

Nie bacząc na obfitą bibliografię, jaką podaje autor w końcu artykułu (kilkadziesiąt dzieł) nie uważa go bynajmniej za wyczerpujący. Wypowiada pod koniec swe życzenia, by artyści podobnie jak w starożytnej Helladzie udawali się na boiska

sportowe w celu czerpania natchnienia i najlepszych oraz najczystszych bodźców do swej sztuki. Słusznym jego zdaniem sport nie może stanowić tylko pogoni za rekordami i reklamy, lecz winien nosić charakter naturalnego, wszechstronnego treningu oraz winien być ćwiczony w pięknym stylu.

SORENSEN

Z ŻYCIA KOMISJI

DRUGIE OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY STRZELECKIE Z. N. P. p. t. „10 STRZAŁÓW KU CZCI MARSZAŁKA JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO"

Zgodnie z zapowiedzią, zawartą w sprawozdaniu z Pierwszych Ogólnopolskich Zawodów Strzeleckich Z. N. P., pomieszczonym w nr 1—2 „Wychowania Fizycznego w Szkole" na str. 46, dotyczącą corocznego kontynuowania zawodów strzeleckich Z. N. P., Komisja W. F. i P. W. komunikuje, że Drugie Zawody Strzeleckie Z. N. P. pod nazwą „10 strzałów ku czci Marszałka Józefa Piłsudskiego" odbędą się w miesiącu maju bieżącego roku.

Szczegółowy regulamin zawodów będzie podany w „Głosie Nauczycielskim". Zaznaczamy, że regulamin ten będzie się nieco różnił od regulaminu poprzednich zawodów. Różnice zaznaczą się przede wszystkim w sposobie obliczania tarcz. Obliczanie winno być dokonywane na terenie Ognisk przez lokalne kierownictwa zawodów przy czynnym współudziale przedstawiciela Związku Strzeleckiego. Protkół strzelań, opatrzony pieczęciami i podpisami prezesa Ogniska Z. N. P. i sędziego Związku Strzeleckiego, winien być nadesłany do Zarządu Głównego Z. N. P. pod adresem Komisji W. F. i P. W. zaraz po zawodach. Do protokółu należy dołączyć tylko takie tarcze (również poświadczone), na których będzie wynik nie mniejszy od 90 punktów na 100 możliwych. W ten sposób kierownictwo zawodów będzie w stanie szybko obliczyć wynik ogólny strzelania i podać go do wiadomości członków Z. N. P. na łamach „Głosu Nauczycielskiego" jeszcze w czerwcu.

W zawodach poprzednich wzięło udział około 1000 członków Z. N. P., tyleż tarcz ze wszystkich stron Polski nadesłano Kierownictwu do obliczenia, które dostarczyło nam nadzwyczaj mozolnej pracy na kilkadziesiąt godzin.

Termin zawodów ustalamy na czas od 1 do 31 maja, z największym nasileniem w dniu 12 maja. Chcemy bowiem w dniu tym uczcić pamięć Zmarłego Marszałka przez praktyczne przygotowanie się do obrony kraju, w myśl Jego wielkich wskazań. Ostatni termin nadsyłania protokółów z odbytych strzelań ustalamy na dzień 1 czerwca b. r. Przewidujemy za osiągnięcie najlepszych wyników rozdanie praktycznych nagród strzeleckich. Pragniemy także, aby zespół czołowy naszych strzelców, który się z zawodów wyłoni, rozegrał potem szereg spotkań z innymi zespołami.

Poniżej podajemy projekt regulaminu Drugich Ogólnopolskich Zawodów Strzeleckich Z. N. P. p. t. „10 strzałów ku czci Marszałka Józefa Piłsudskiego":

1. W zawodach biorą udział tylko członkowie Z. N. P.
2. Zawody odbędą się w całym kraju w dniach 1—31 maja b. r.
3. Strzelanie odbywa się na Strzelnicach w obrębie Ognisk (Oddziałów) Z. N. P.
4. Warunki strzelania: odległość 50 metrów, tarcza „olimpijska", pozycja leżąca z podpórką, broń krajowa (kaliber 22), amunicja długa (krajowa), jedna seria 10 strzałów, próbnych 3, oddanych do innej tarczy, przyrządy celownicze otwarte.
5. Strzelanie odbywa się w obecności delegata Związku Strzeleckiego.
6. Protokóły strzelań, czytelnie i dokładnie wypełniane, podpisane przez prezesa

Ogniska (Oddziału) Z. N. P. i delegata Z. S. oraz opatrzone pieczęciami, winny być razem z poświadczonymi tarczami, na których widnieje wynik nie gorszy od 90 punktów, przesłane najpóźniej do 1 czerwca b. r. pod adresem Komisji W. F. i P. W. Związku Nauczycielstwa Polskiego (Warszawa, ul. Smulikowskiego 1).

7. Ocenę najlepszych wyników Koleżanek i Kolegów przeprowadzi Komisja Sędziowska w Warszawie, w skład której wejdzie przedstawiciel Związku Strzeleckiego.
8. Najlepsze wyniki, za które rozdane będą nagrody, ogłoszone zostaną wraz z nazwiskami w „Głosie Nauczycielskim".

K R O N I K A

WYCHOWANIE FIZYCZNE W ANGLII

Na posiedzeniu Narodowej Rady Wychowania Fizycznego i Wczasów w Anglii zdano sprawę z dotychczasowej działalności. W 1938 r. odbyło się 125 kursów wychowania fizycznego, gdy w 1936 było ich 10; zorganizowano 350 odczytów i pokazów — dwa lata temu było ich 25; w porównaniu z liczbą 500 zarejestrowanych instruktorów w 1936 r., dziś jest ich 3500. Ilość kontrolowanych ośrodków przemysłowych wzrosła do 300. Jednakże dziś jeszcze mniej niż 50% ludności powyżej lat 15 korzysta z wychowania fizycznego. Brak jest instruktorów, projektowane Kolegium Wychowania Fizycznego dotychczas nie powstało. Zaznaczono, że ruch wychowania fizycznego cierpiał z początku wskutek braku współpracy z władzami wychowawczymi. Zbyt wielki nacisk wywierano z góry, wskutek czego akcja była zbyt rozbudowana i nienaturalna.

R. C.

REDAKTOR: TADEUSZ ZYGLER

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW KWIATKOWSKI